

## Wat is Nordic Walking?

Nordic walking komt oorspronkelijk uit Finland waar veel onderzoek is gedaan naar de effecten van deze outdoor fitness activiteit.

Op dit moment heeft nordic walking zich ontwikkeld tot een nieuw revolutionair bewegingsconcept in de outdoor-fitness wereld. Bij nordic walking gebruikt men het bovenlichaam en de armen op een soepele en gezonde manier, waardoor er een hoger energieverbruik ontstaat dan bij gewoon wandelen of joggen. Toch wordt het lichaam minder zwaar belast, waardoor de kans op blessures kleiner is. Het is juist een goede activiteit om van blessures af te komen. Maar niet alleen het lichaam wordt getraind, er ontstaat bij nordic walking ook een balans tussen lichaam en geest.

Tevens krijgt de nordic walker het unieke langlauf gevoel: één met de natuur en in je eigen tempo genieten van de buitenlucht. Het lichaam wordt in zijn geheel gebruikt en de bewegingen zijn rustig en in balans.

Eén van de onderzoeken die zijn gedaan wees uit dat klachten in nek en schouders afnamen door Nordic Walking. Ook heeft nordic walking positieve effecten op de conditie. Eveneens toonde het onderzoek aan dat het lopen met stokken tot betere resultaten leidt voor zowel fysieke als psychische aspecten, dan het lopen zonder stokken.



## Westhoek Nordic Walkers

p/a Loones Marie-Chantal  
Sint-Andréstraat 2  
8670 Oostduinkerke  
058 51 98 08  
[chantal.loones@telenet.be](mailto:chantal.loones@telenet.be)



<http://nordic-walking-oostduinkerke-koksijde.blogspot.com/>

In samenwerking met  
de gemeentelijke sportdienst Koksijde



# Westhoek Nordic Walkers



## Waarom Nordic Walking?

- Nordic walking kan door iedereen beoefend worden, van 8 tot 80 jaar, alleen of in groepsverband, in de lage landen of in de bergen, op de weg, in het bos of waar je wil...
- Ook op een laag inspanningsniveau geeft nordic walking grote fysieke effecten.
- De stokken bieden goede steun en stabiliteit, waardoor er 30% minder belasting ontstaat op spieren en gewrichten in de knieën en enkels.
- Ongeveer 600 spieren worden aan het werk gezet. Dat is 90% van het gehele lichaam en dus beduidend meer dan bij de meeste andere activiteiten en sporten.
- Door de diagonaaltechniek stimuleert, mobiliseert en versterkt nordic walking de spieren in de schouders, nek, armen, buik, rug en de benen.
- Er wordt meer zuurstof door het lichaam gepompt en 46% meer energie verbruikt dan bij wandelen zonder stokken, joggen of hardlopen.
- De afbraak van stresshormonen wordt bevorderd.
- Het uithoudingsvermogen, de kracht, de beweeglijkheid en de coördinatie worden getraind.
- Nordic walking is ook een ideale fitness activiteit voor mensen die fysiek beperkt zijn.



## Wie zijn de Westhoek Nordic Walkers?

- Wij zijn een groepje wandelaars die reeds de beginnerstechniek onder de knie hebben en ook anderen van deze sport willen laten genieten.
- Wekelijks komen we op zaterdagmorgen samen om deze techniek verder de onderhouden.

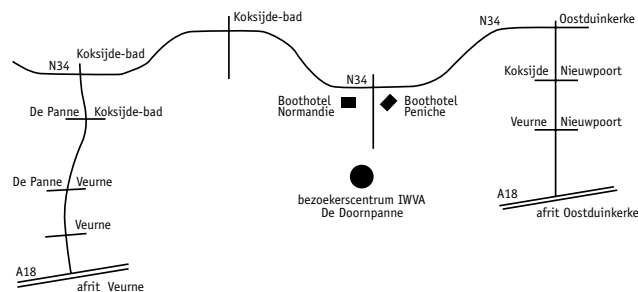


### • Afspraak op zaterdagmorgen

Waar? bezoekerscentrum IWVA  
De Doornpanne  
Doornpannelaan 2  
8670 Oostduinkerke

Wanneer? om 9.45 u. stipt

Makkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer !



## Wat kan je zoal verwachten?

- Op regelmaat laten we nieuwe beginnerslessen starten in samenwerking met Nordic Fitness Center West-Vlaanderen. Heb je een groepje van ongeveer 10 personen, kunnen we op aanvraag een lessenreeks organiseren.
- Gevorderden kunnen mits betaling 2-maandelijks van een bijscholingsles genieten.



- Maandelijks kan er meegewandeld worden met een themawandeling, die onze instructor Greet organiseert, tegen een democratische prijs. Vervoer zelf te regelen of afspreken met collega wandelaars.
- Activiteiten zijn te raadplegen op: <http://nordic-walking-oostduinkerke-koksijde.blogspot.com/>
- Voor diegenen die dat ietsje meer wensen, bestaat de mogelijkheid om zich lid te maken van het Nordic Fitness Center West-Vlaanderen.
- Verdere inlichtingen over dit lidmaatschap kun je bekomen bij Greet Ostyn.  
[www.greetostyn.be](http://www.greetostyn.be)  
gsm 0494/71.73.12  
[greet.ostyn@skynet.be](mailto:greet.ostyn@skynet.be)